



## Fisch, pikante Chorizo und Spargel HMMM

Dieses Gericht unterstützt nicht nur Ihre Gesundheit, es ist auch extrem lecker!

### Für 2 Personen

Ca. 500-600g Fester Fisch:  
z.B. Kabeljau oder Lachs oder Heilbutt

500g Spargel weiß oder grün

Ca. 50g Chorizo, in kleine Stücke geschnitten



60 g Nüsse nach Wahl ,

3-4 getrocknete entsteinte Datteln

1 -2 Knoblauchzehe(n)

etwas Ingwer

Salz, Pfeffer, Curcuma, Olivenöl

2 Bögen Backpapier,

2 Ofenfesten Fäden zum Zusammenbinden der Hähnchenbrust - Papillotten

Den Ofen auf 185°C Umluft vorheizen.

Den Spargel schälen, in ca. 3 -4 cm lange Stücke schneiden und im kochenden Wasser ca. 5 Minuten blanchieren.

Wasser abgießen und Spargel beiseite stellen.

**Die Nüsse** mit dem Knoblauch, den Datteln und dem Ingwer kleinhacken  
Das geht am besten mit dem „Zauberstab“. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Curcuma vermischen.

**Die Fischfilets abtupfen und** auf das vorbereitete Backpapier legen.

Die Nussmischung darauf verteilen, den Spargel und die Chorizo ebenfalls darübergerben.

Das Papier nach oben hin zusammenfalten und mit dem Faden zusammenbinden,  
auf der mittleren Schiene in den Ofen geben und ca. 30Minuten garen.

So garen Sie alle Zutaten sanft, vermeiden Transfette und das entstehen entzündungsfördernder Stoffe.

Ihre Zellen werden sich freuen!

... und es schmeckt einfach wunderbar...

Guten Appetit!